

[献立予定表 (配布用)]

2023年 11月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	小型パン	○		小型パン		754 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	31.3 g
	厚焼き卵		厚焼きたまご			22.2 g
	フルーツ杏仁あえ			豆乳ゼリー (杏仁風味)	みかん, パイン	3.4 g
2 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		826 kcal
	白菜の味噌汁		生揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	32.7 g
	豚肉のあんからめ		豚肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖, ごま油	しょうが	23.0 g
	こんにゃくの土佐煮		かつお節	こんにゃく, 中ざら糖		2.6 g
6 月	食パン	○		食パン		719 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン	サラダ油	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	26.6 g
	白身魚フライ		白身魚フライ (冷凍)	大豆油		25.6 g
	コールスローサラダ			コーンクリームドレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン	3.0 g
	りんごジャム			りんごジャム		
7 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		784 kcal
	根菜汁		油揚げ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	34.9 g
	鮭の味噌ネーズ焼き		さけ, ミックスみそ	ベーキングマヨネーズ (卵無し)		20.6 g
	大豆とひじきの煮物		大豆, 干ひじき, ちくわ	サラダ油, 三温糖	にんじん, さやいんげん	2.2 g
8 水	うどん麺	○		うどん		783 kcal
	カレーうどんのつゆ		鶏肉, なた	カレールウ, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	28.3 g
	大学芋			さつまいも, 大豆油, 三温糖, 黒ごま		21.8 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		こまつな, にんじん, もやし	2.3 g
9 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		843 kcal
	豆腐のチゲ		木綿豆腐, 豚肉, ミックスみそ	ごま油	はくさい, 白菜キムチ, 干し椎茸, にら, しょうが, にんにく	34.5 g
	鱈の高麗揚げ		さわら	三温糖, ごま油, かたくり粉, 米粉, 大豆油, 黒ごま	にんにく, しょうが, ねぎ	25.7 g
	チンゲンサイのサラダ			香味中華ドレッシング	チンゲンサイ, もやし, キャベツ, にんじん	2.4 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		800 kcal
	大根の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ		だいこん, ねぎ	31.8 g
	牛丼の具		牛肉, かまぼこ	サラダ油, しらたき, 三温糖	玉ねぎ, ねぎ	18.4 g
	たくあんのごま和え			いりごま	にんじん, キャベツ, きゅうり, 千切たくあん	3.0 g
	みかん				みかん	
13 月	米粉入りコッペパン	○		米粉入りコッペパン		717 kcal
	キャロットポタージュ		牛乳, クリーム (乳脂肪), 脱脂粉乳	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ, パセリ	36.1 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	にんにく	25.4 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.5 g
14 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		843 kcal
	かきたま汁		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, ほうれん草	33.2 g
	厚揚げの野菜あんかけ		生揚げ	サラダ油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン	22.1 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 中ざら糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	1.7 g
	柿				柿	
15 水	ソフト麺	○		ソフト麺		721 kcal
	肉味噌ソース		豚ひき肉, 豆乳, 赤みそ	中ざら糖, サラダ油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	31.7 g
	抹茶きなこ豆		大豆 (岐阜県産), きな粉	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		20.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん, にんじん, コーン	2.5 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 木	麦ごはん			精白米, 精麦		810 kcal
	トックスープ		焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	31.0 g
	焼肉	○	豚肉	ごま油, 三温糖, サラダ油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ	19.1 g
	切干大根のナムル		鶏ひき肉	サラダ油, 三温糖, ごま油	切干大根, にんにく, しょうが, にんじん, ほうれん草	1.9 g
	りんご				りんご	
17 金	きんぎょめし		油揚げ, 味付小魚	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	775 kcal
	豚汁	○	豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	37.5 g
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	27.6 g
	岐阜県産ヨーグルト		ヨーグルト			3.2 g
20 月	黒パン			黒パン		776 kcal
	ポトフ	○	ウィンナー	じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	34.3 g
	ささみのレモンソースかけ		鶏肉ささみ	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	23.8 g
	にんじんサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ, にんじん, コーン	3.1 g
21 火	麦ごはん			精白米, 精麦		856 kcal
	根菜カレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	しょうが, にんにく, ごぼう, れんこん, にんじん, 玉ねぎ, プルーン	23.8 g
	キャベツのソテー	○	ウィンナー	サラダ油	キャベツ, コーン, もやし	20.6 g
	福神漬け				福神漬	2.9 g
	豆乳プリン		豆乳プリン			
22 水	中華麺			中華めん		778 kcal
	ラーメンの汁		豚肉	サラダ油, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ	31.1 g
	キャロット蒸しパン	○	チーズ, 牛乳, 鶏卵	ホットケーキミックス, さつまいも, 有塩バター	人参ペースト	21.9 g
	ボイルシュウマイ		豚しゅうまい			2.9 g
	コーンもやし				もやし, コーン	
24 金	麦ごはん			精白米, 精麦		799 kcal
	もずくの味噌汁	○	もずく, 油揚げ, 木綿豆腐, ミックス味噌		ねぎ	29.1 g
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	薄力粉, 米粉, 大豆油		24.9 g
	にんじんしりしり		ツナ	サラダ油	にんじん, もやし	2.3 g
27 月	コッペパン			コッペパン		825 kcal
	さつまいものシチュー	○	鶏肉, 牛乳, 脱脂粉乳	サラダ油, さつまいも, ホワイトルー	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ	32.9 g
	オムレツ		オムレツ			30.1 g
	れんこんペペロンチーノ		ベーコン	オリーブ油	れんこん, にんじん, にんにく, バジル	3.4 g
28 火	麦ごはん			精白米, 精麦		771 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ	32.6 g
	鶏肉の郡上味噌焼き		鶏肉, 郡上みそ	三温糖	しょうが, にんにく	19.5 g
	野菜のうま煮		はんぺん	こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	たけのこ, にんじん, ごぼう, 枝豆	2.1 g
29 水	うどん麺			うどん		806 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ, はくさい	33.4 g
	五平餅		きな粉, 赤みそ	五平餅, すりごま, いらごま, 三温糖		23.0 g
	切干大根の煮物		はんぺん	中ざら糖, サラダ油	切干大根, にんじん, さやいんげん	3.3 g
30 木	麦ごはん			精白米, 精麦		853 kcal
	じゃがいもの味噌汁	○	木綿豆腐, わかめ, ミックス味噌	じゃがいも	ねぎ	33.0 g
	和風おろしハンバーグ		ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ, 大根おろし, しょうが	20.3 g
	吹き寄せ煮		はんぺん	くり, こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	れんこん, にんじん	2.9 g